

BROCHETTES DE PORC SATAY

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec du riz vapeur.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

371
CALORIES

37 g
PROTÉINES

15 g
GLUCIDES

19 g
MATIÈRES GRASSES

10
minutes
PRÉPARATION

12
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Longe



Lanières

INGRÉDIENTS

1 1/3 lb	Longues lanières de longe ou de surlonge de porc du Québec	600 g
8	Piques à brochettes en bois	8
1/2 tasse	Vinaigrette au gingembre	125 ml
3 c. à table	Beurre d'arachides naturel	45 ml
2 c. à table	Miel	30 ml
2 c. à table	Sauce soya réduite en sodium	30 ml
2 c. à table	Eau	30 ml
1 c. à table	Graines de sésame, grillées	15 ml
Au goût	Coriandre fraîche	Au goût

PRÉPARATION

1. Former les brochettes en insérant des lanières de porc sur les piques à brochettes. Déposer les brochettes dans la vinaigrette et laisser mariner quelques heures.
2. Cuire le porc sur le barbecue très chaud de 5 à 7 minutes en retournant une seule fois.
3. Entre-temps, verser la marinade dans une petite casserole, ajouter le beurre d'arachides, le miel, la sauce soya et l'eau.
4. Porter à ébullition et laisser mijoter au minimum 5 minutes en remuant.
5. Disposer les brochettes de porc sur un nid de légumes sautés, napper de sauce et parsemer de graines de sésame grillées et de coriandre.